

Geste conscient d'apaisement, une pratique du prendre soin

AURÉLIEN GUION
Consultant-formateur,
responsable pédagogique

L'atelier des pratiques,
8 rue du Moulinet,
56380 Beignon, France

■ Le Geste conscient d'apaisement est un ensemble d'interventions tactiles qui peuvent apaiser une personne en souffrance ■ Le soignant doit conscientiser son geste pour que les sensations corporelles ressenties soient positives.

© 2021 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés – Geste conscient d'apaisement ; ressenti ; soin ; technique ; toucher

La pratique du Geste conscient d'apaisement (GCA) est destinée aux patients et aux personnes en situation de handicap et de dépendance. Ces interventions tactiles précises et en conscience du soignant améliorent la communication et la perception positive de la personne. Les gestes, du simple contact à l'élaboration d'un geste relationnel, permettent de soulager [1] et de détendre. En effet, « *le toucher est une composante de la pratique qui est fondamentale à l'art des soins* » [2].

• la suggestion, qui pose l'intention du geste (de simple à plus élaboré).

ÉTAT D'ESPRIT

Les formations autour du GCA vont certes renforcer l'apprentissage de techniques pour le soignant, mais elles vont également l'interpeller dans ses compétences relationnelles et sa posture professionnelle. Il expérimente les différentes qualités du toucher par le biais d'expériences sur soi. En effet, « *expérimenter* » le toucher sur soi n'est pas chose aisée. Certains professionnels appréhendent le contact. Touché et être touché par l'autre nécessite une approche bienveillante et compétente par celui qui touche et un minimum de confiance chez celui qui est touché [4]. Ces exercices leur permettent donc d'intégrer à partir d'eux-mêmes les effets de ce toucher. Les temps de pratique occupent une place importante dans cette formation et, dans les expériences proposées, le stagiaire va retenir essentiellement ce qu'il a ressenti sur lui : les gestes qu'il a perçus positivement seront souvent appliqués dans le cadre professionnel. Nous devons être vigilants à créer un cadre sécurisant pour le soignant, de façon qu'il vive ce moment le plus favorablement possible.

Si l'apprentissage de techniques est essentiel, il s'agit d'abord de développer la qualité du toucher chez le soignant. Elle est présentée autour de trois éléments : la pression, le sens et le rythme [5]. Le GCA consiste par ailleurs à faire circuler de la chaleur humaine, qui enveloppe et sécurise [6]. Cet apprentissage commence pendant la formation.

NOTE

¹ Enquête réalisée à la résidence Françoise-d'Andigné (Mauges-sur-Loire, 49) entre le 15 janvier et 1^{er} février 2021, dans le cadre d'un mémoire du diplôme interuniversitaire en pratiques psychocorporelles et santé intégrative de l'université Paris-Sud (91) : « Les Gestes conscients d'apaisement, quels impacts dans la motivation au travail des soignants ? »

RÉFÉRENCES

- [1] Thibault P, Guion A. Le toucher pour prévenir la douleur lors de l'ablation d'un drain. Soins 2014;59(783):15-20.
- [2] Seaman L. Affective nursing touch. Geriatr Nurs 1982;3(3):163-4.
- [3] Paul-Cavallier F. L'hypnose éricksonienne. Paris: Éditions Morisset; 1995. p. 10-3.

Adresse e-mail :
a.guion@atelierdespratiques.fr
(A. Guion).

PRINCIPES DU GCA

Le GCA insiste sur la conscientisation du geste posé sur la personne. Le soignant doit faire preuve d'une vigilance et d'une attention particulières à la personne souffrante.

Le GCA repose sur trois principes :

- apprendre des gestes techniques décrits, précis et réfléchis ;
- développer ses qualités propres du toucher, être là, ni plus, ni moins ;
- créer une intention dans une dimension « psychorelationnelle », en vue de réduire les tensions corporelles.

Le GCA a pour objectif de proposer des outils autour du toucher dans la relation de soins et d'appliquer ces techniques dans une démarche réfléchie et structurée d'une pratique régulière soignante. Le cadre d'application du toucher s'articule autour de trois notions [3] :

- le consentement, premier maillon du processus du toucher ;
- la fixation, qui vise à réduire le champ de conscience et fixe l'esprit de la personne sur cette perception ;

Les bienfaits du toucher

**Exemple d'accompagnement
par Geste conscient d'apaisement**

Une patiente en service de cancérologie oto-rhino-laryngologique avait subi une intervention lourde au niveau de la gorge et de la face. La douleur était toujours très importante quelques semaines après l'opération (malgré un traitement antalgique réadapté régulièrement). De plus, la patiente était anxieuse (elle nous sollicitait beaucoup), sans appétit. Elle se plaignait particulièrement le matin, lors de la toilette et de la réfection de son pansement. Un accompagnement par Geste conscient d'apaisement (GCA) a été mis en place.

J'ai introduit différents gestes dans les temps relationnels et pendant les soins techniques :

- le bonjour du matin, avec un toucher clair de cinq secondes au niveau de la main (fixation) ;
- l'accompagnement de la patiente lors de la toilette par un CGA au niveau du dos (mouvement en huit), autour des points d'ancrage que sont les omoplates, la zone des reins et le bassin (suggestion) ;
- pendant la réfection du pansement, un GCA d'enveloppement (mouvement en huit) par l'aide-soignante au niveau des mains et des avant-bras (suggestion).

Ce soin a permis à cette patiente de se sentir mieux considérée et entendue dans sa souffrance et de ressentir son corps de manière plus positive.

**SIX TECHNIQUES D'APPRENTISSAGE
DE BASE**

Six techniques permettent de développer la qualité des gestes appris (bien que la globalité de l'accompagnement soit évidemment privilégiée) :

- les membres supérieurs, les mains ;
- les membres inférieurs, les pieds ;
- le dos : mouvement en huit pour relier les points de stimulation que sont les omoplates, les reins et le bassin (crêtes iliaques) ; nous les appelons "points d'ancrage du dos" ;
- la tête et la nuque ;
- les diaphragmes.

Pour un meilleur apprentissage, le soignant doit pouvoir se référer à des techniques de base pour s'adapter à une situation de soin. Chaque technique est appliquée plusieurs fois auprès de personnes différentes pour expérimenter un maximum de sensations, de perceptions, en fonction de la personne touchée. Nous insistons sur un temps de début et de fin de pratique et sur cette notion de présence, qui est fondamentale.



© F. Sourif/Elsevier Masson SAS

Il est à noter que les retours des soignants sont majoritairement très positifs et les confortent dans l'intérêt du toucher, du massage dans leur accompagnement du quotidien. Une enquête¹ récente auprès de 40 soignants a mesuré l'impact de cette formation GCA dans leur motivation au travail. Les éléments motivationnels relevés comme les plus importants étaient : "acquérir de nouvelles compétences utiles pour mon travail", "valoriser mon travail" et "la sensation d'avoir bien fait mon travail".

L'approche du GCA permet au soignant de renforcer son langage corporel dans la relation soignant-soigné pour améliorer son accompagnement.

CONCLUSION

S'approprier cet outil simple qu'est le GCA dans sa pratique soignante va permettre une meilleure posture, une intention plus bienveillante auprès d'une personne, par exemple, lui proposer un moment de détente, de sécurité et, plus simplement, des sensations corporelles positives. L'intérêt pour le soignant peut être personnel, mais aussi professionnel, dans la façon d'appréhender son travail : il acquiert ainsi des outils et développe son rôle propre pour donner du sens à son activité. ■

RÉFÉRENCES

- [4] Pagano C. La stimulation basale, l'art de la discrétion. Janvier 2021. <http://stimulationbasale.fr/v2/wp-content/uploads/2021/04/La-stimulation-basale-lart-de-la-discretion-C.PAGANO-janvier-2021.pdf>.
- [5] Weiss SJ. The language of touch. Nurs Res 1979;28(2):76-80.
- [6] Tournebise T. Humaniser l'accompagnement. Avril 2003. www.maieusthesie.com/nouveautes/article/fin_de_vie_4.htm.

POUR EN SAVOIR PLUS

- L'atelier des pratiques. Formations médico-sociales & pôle ressources. www.atelierdespratiques.fr.

*Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare être,
avec Denys Guion,
dépositaire du Geste
conscient d'apaisement.*